



coldeportes



TODOS POR UN
NUEVO PAÍS

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Hábitos
y estilos
de
vida saludable



ALCALDÍA DE PASTO

PROGRAMA MUNICIPAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ZARANDÉATE PASTO

La Caminata 5K por la Salud, la Paz y la Convivencia es una actividad que congrega a un gran número de personas para la realización de actividad física, convocando a diferentes grupos poblacionales, desde la niñez hasta el adulto mayor, donde se requiere una logística y una articulación de esfuerzos humanos que en su defecto no hacen parte del programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, buscando su participación y vinculación regular en los grupos de actividad física.

Modalidades a premiar en la caminata:

1. La estrategia de Información, Educación y Comunicación más novedosa que promueva la práctica regular de Actividad Física y la promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. (Pendones – Pancartas entre otros),
Ejemplo:



2. El grupo más numeroso.
3. El grupo que este uniformado con más de 25 personas. (se premiará al grupo con mayor n. de participantes)

*Si buena salud quieres tener:
Por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana debes hacer,
5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer,
espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger
y con paz un mejor país podremos ver.*

